

Система игр, направленных на социальное развитие личности ребенка

Игры на преодоление тревожности и повышения самооценки дошкольников.

1. Игра «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

2. Игра «Портрет»

Цель: научить ребенка распознавать эмоции, снять психомышечное напряжение.

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый — в роли художника.

«Сейчас я нарисую твой портрет. Но для этого мне нужна твоя помощь. Я буду называть части лица, а ты будешь мне подсказывать, каким их рисовать. Например, какого размера рисовать лицо? Побольше или поменьше, чем у тебя? Ребенок отвечает. Какие будут глазки — большие или маленькие, или оставим те, какие есть?» При этом взрослый обводит контур глаз на рисунке. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Затем в таком же порядке рисуются нос, щеки, уши, волосы. Брови и губы, выражающие различные эмоции: радость, грусть, злость. Далее ребенку предлагается решить, какое настроение будет у этого портрета. Если ребенок идентифицирует себя с портретом, то настроение он отразит свое. Если он не отражает свое истинное настроение, значит, оно либо перешло из негативного в позитивное, либо ребенок недоволен собой и хочет измениться.

3. Упражнение «Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!" Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми. [6]

4. Игра «Насос и мяч»

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на

полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями. [4]

5. Игра «Зайки и слоники»

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают.

"Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. "А что делают зайки, если видят волка?.." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

"А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми.

Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как.

Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

6. Игра «Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким.

Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле. [7]

7. Игра «Слепой танец»

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку". В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

8. Игра «Паровозики»

Цель игры: развитие коммуникативных навыков, сплочение детей, повышение уверенности в себе, произвольности.

Группа детей разбивается на тройки, в каждой тройке дети стоят друг за другом, взявшись руками за талию впереди стоящего. Первый из них выполняет роль «паровозика» (у него закрыты глаза и руки вытянуты вперед), второй — «пассажир», третий — «машинист». Задача «машиниста» —управлять паровозиком, избегать столкновений. «Пассажир» является передаточным звеном команд «машиниста» «паровозик». Один из группы детей выполняет роль «диспетчера», он задает ритм движения составов хлопками, убыстряя или замедляя их движение.

По команде ведущего составы начинают движение, затем через некоторое время по команде останавливаются, и дети и тройка меняются ролями (первый становится третьим и т.д.). Важно, чтобы все дети побывали в трех ролях. Целесообразно после игры, обсудить с детьми какая роль им понравилась больше всего и почему. [4]

9. Игра «Театр масок»

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

"Ребята! Мы с вами посетим "Театр Масок". Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга". Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. "Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр". Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. "Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка",

когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком". Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. "Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Хорошо потрудились!"

Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например, так: "Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!"

"Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!" [5]

10. Игра «Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все, вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

11. Игра «Штанга»

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"Возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

12. Игра «Изображение животных»

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение.

Изображается хитрая лиса, трусливый заяц, страшный тигр, сильный медведь и, наоборот, трусливый медведь, и храбрый заяц. [1]

Игры, направленные на сплочение группы.

1. Игра «Зеркало»

Выбирается водящий: это — человек, все остальные — зеркала. Человек смотрится в зеркала, а они отражают его. Зеркала повторяют всё его движения, действия человека, который, конечно, кривляется от души. Здесь важно следить за тем, чтобы зеркала правильно отражали: если человек поднял правую руку, зеркала должны поднять левую и т. п. В этой игре удобно поощрять самых пассивных членов группы. [4]

2. Игра «Подари карточку»

Взрослый вместе с детьми рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма.

Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье. Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством. По сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины "добычу". На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить, что приятнее - дарить хорошие слова другим или получать их самому. Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получить такие подарки. Как правило, при повторном проведении игры "отверженных" детей не остается.

3. Игра «Скульптура»

Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение.

Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из "глины" скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети.

Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет. [5]

4. Игра «Лавата»

Играющие становятся в круг, берутся за руки и начинают двигаться по кругу, громко напевая: "Мы танцуем, мы танцуем, тра-та-та, тра-та-та, наш веселый танец - это Лавата". Потом все останавливаются и ведущий говорит: "Мои локти хороши, а у соседа - лучше" - все берет своих соседей за локти и снова начинают двигаться напевая. Ведущий может называть части тела, какие хочет (талия, плечи, пятки, ноги и т.п.), главное - снять у детей тактильное

напряжение.

5. Игра «Носок-пятка» (минитренинг на сближение и снятие тактильного напряжения)

Все становятся в круг очень плотно, так чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему. Когда встали как надо, все начинают в таком положении медленно приседать - получается, что каждый садится на колени предыдущему. Если успешно сели - нужно попробовать так немного продержаться.

6. Игра «Треугольник, квадрат»

Все встают в круг и берутся за руки. Затем все закрывают глаза. Ведущий просит: «Ребята! В полной тишине, без слов, постройте мне треугольник... квадрат... ромб и т. д.» [1]

7. Игра «Бип»

Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом на стульях или в креслах. Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к сидящим на колени. Его задача — угадать, к кому он сел.

Ощупывать руками не разрешается, садиться надо спиной к сидящему так, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать “Бип”, желательно “Не своим голосом”, чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот ребенок начинает водить, а угадавший садится на его место.

8. Игра «Жучок»

Водящий стоит спиной к группе, выставив из - под мышки свою руку с раскрытой ладонью. Дети и психолог стоят в шеренгу за ним. Правая рука у всех сжата и поднята на уровень груди, большой палец этой руки поднят вверх. Кто-то из шеренги дотрагивается до раскрытой ладони водящего и быстро занимает исходное положение, а водящий должен повернуться к группе и угадать, кто до него дотронулся. Водящий водит до тех пор, пока правильно не угадает. Тогда водить начинает тот, кого угадали. Игра хорошо вскрывает групповые отношения. [5]

9. Игра «Путанка»

Выбирается водящий. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться — кто как сумеет. Когда образовалась путанка, водящий заходит в комнату и распутывает, тоже не разжимая рук у запутывавшихся. Игра поддерживает групповое единство.

10. Игра «День рождения»

Цель: сплочение группы и создание благоприятного эмоционального комфорта в группе.

Ход игры: выбирается именинник. Гостям (детям) предлагается придумать

поздравление и подготовить подарок. Вручить подарок надо при помощи жестов и мимики. Один из участников передает воображаемый «подарок-образ» имениннику, а все остальные должны угадать, что ему подарено.

11. Игра «Жмурки»

Игра направлена на групповое сплочение и инициирование тактильных контактов, хорошо растормаживает двигательно заторможенных детей. Вся группа стоит в кружок, один считает, чтобы выбрать водящего. Водящий завязывает себе глаза, кто-то из группы крутит его на месте, чтобы затруднить ориентировку. Кружить можно с разными забавными присказками или шуточными диалогами. Например; “На чем стоишь?” — “На мосту”. — “Что ешь?” — “Колбасу”. — “Что пьешь?” — “Квас”. — “Ищи мышей, а не нас”. После этого все разбегаются, а “жмурка” должна ходить по комнате и ловить детей. Дети бегают по комнате, дразнят ‘жмурку’, трогают ее, чтобы отвлечь и т. п., а она должна поймать кого-нибудь из ребят и на ощупь угадать, кто это.

12. Игра «Необитаемый остров»

Игра начинается с социометрии — кто с кем поедет на необитаемый остров. Затем, когда образовались взаимные и вынужденные пары, все едут на необитаемый остров. Дальше психологи оказываются туземцами на этом острове и нападают на выброшенные волнами пары детей, вызывая агрессию на себя, им удастся хорошо сплотить группу и снять разочарование от социометрии. [4]

Таким образом, предложенные игры, направлены на полноценное социальное развитие детей дошкольного возраста. Первая группа игр нацелена на преодоление тревожности и повышение самооценки дошкольников. Вторая группа игр призвана сплотить и объединить детский коллектив.

Использование данной системы игр в коррекционно-развивающих занятиях, будет эффективным средством социального развития личности дошкольников, что в дальнейшем послужит ребенку защитой от социальных и межличностных противостоятий.